

# 12月給食だより



令和3年度  
松陵中学校

今年も残すところ1か月となり、朝と夜はぐっと冷えこむようになりましたね。

寒さに負けないように、朝、昼、夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に冬休みを迎えましょう。

## 12月の目標

### 病気に負けない体をつくろう



## 手洗いが体を守る！

冬になると、インフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強いので、一人ひとりがしっかりと予防し、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

しかし、ウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに手についてしまいます。感染予防のためにも、まずはしっかりと手を洗うことが大切です。

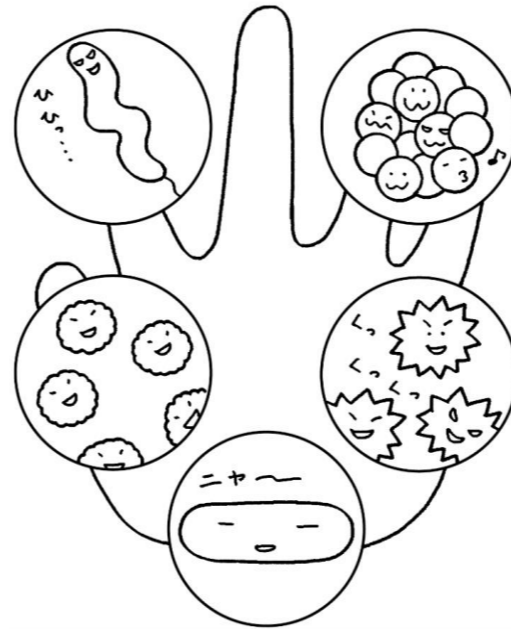
### 石けんを使った手洗い



ここ数年は、コロナウイルス感染症拡大予防のために、アルコールで消毒することが日常になっています。近くに手洗いの設備がなく、アルコール消毒しか方法がないときは仕方がないのですが、手洗いができる時は**石けん**で手洗い+**アルコール**消毒をしましょう。

### なぜ？

手洗いの方法による、ウイルス除去の効果を調べた研究では、石けんを使って手を洗った後に、アルコール消毒を行った方がよりウイルスを減らせることがわかっています。



## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。

### ●ノロウイルス

カキなどの二枚貝に存在するウイルスです。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状をおこします。冬は特に注意が必要です。

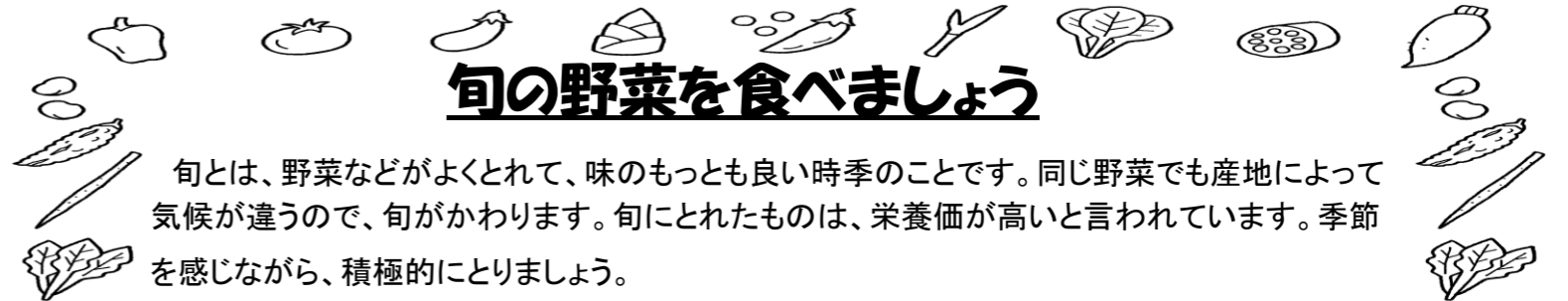
### ●腸管出血性大腸菌

牛などの腸管から見つかる細菌です。食後2～9日で激しい腹痛や下痢などの症状をおこします。命にもかかわる食中毒なので注意しましょう。

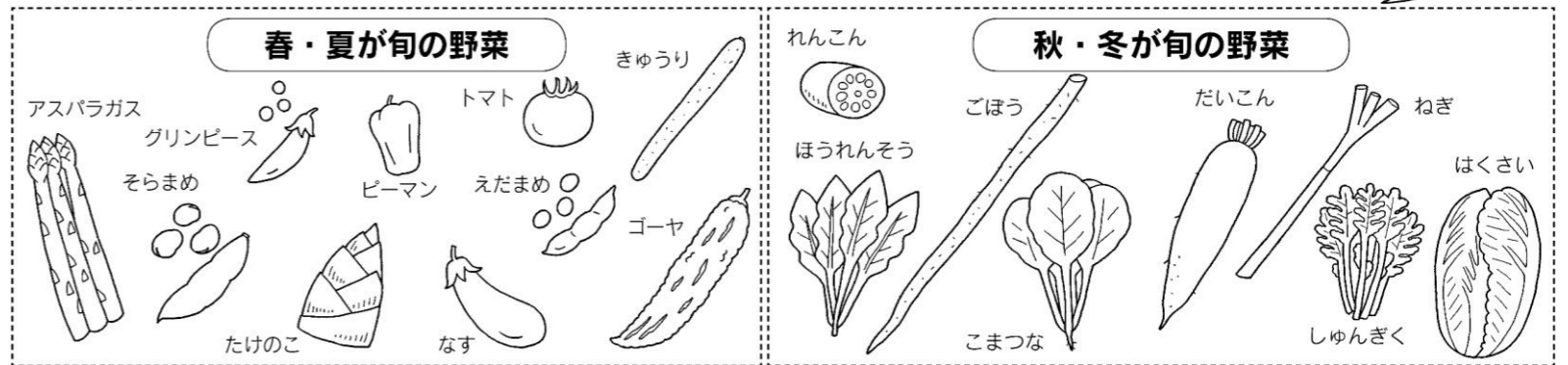
### ●カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌です。食後2～7日で腹痛や下痢、おう吐などの症状をおこします。肉などの生焼けに注意しましょう。

## 旬の野菜を食べましょう



旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっとも良い時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので、旬がかわります。旬にとれたものは、栄養価が高いと言われています。季節を感じながら、積極的にとりましょう。



### ～献立紹介～

## 給食の定番！ポークカレー

### 材料（4人分）

- 豚肉・・・120g
- じゃが芋・・・320g
- にんじん・・・70g
- 玉ねぎ・・・200g
- しょうが・・・4g(みじん切り)
- にんにく・・・2g(みじん切り)
- 油・・・適量
- 水・・・2カップ半
- カレールウ・・・適量

### （調味料A）

- カレー粉・・・お好みで
- トマトピューレ・・・20g
- ケチャップ・・・25g
- ソース・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1
- 塩・・・少々



給食のカレーは、小麦・乳・卵を含まないルウを使用しています。その代わりに、コクが出るようにトマトピューレやソースなどを加えています。

### <作り方>

- ① お好みの大きさに切った肉や野菜を油で炒める。
- ② 水、調味料Aを加えて煮込む。
- ③ ぬるま湯で溶かしたカレールウを入れてできあがり。